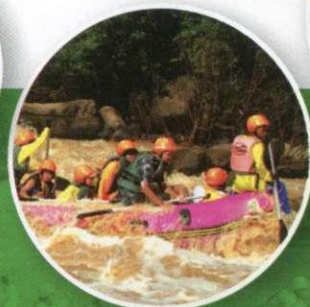


เที่ยวพิษณุโลกครีกครั้น เศรษฐกิจพิษณุโลกคึกคัก



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพิษณุโลก
Tourism Authority of Thailand Phitsanulok Office
โทรศัพท์ 0 5525 2742-3 โทรสาร 0 5523 1063



ท่องเที่ยวผจญภัยบนสายน้ำ

ท่องแก่งค้ำน้ำเข็ก

จังหวัดพิษณุโลก
ลุดยอดสายน้ำเหนือ



ที่ตั้ง

ลำน้ำเข็ก เป็นลำน้ำที่มีแหล่งกำเนิดมาจากเทือกเขาเพชรบูรณ์ทางด้านอำเภอเขาค้อ ไหลผ่านอุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวงและผ่านเทือกเขาที่ลดหลั่นลงมาเป็นน้ำตกศรีดิษฐ์ น้ำตกแก่งโสภา ในจังหวัดพิษณุโลก จากนั้นไหลผ่านลำน้ำอันคดเคี้ยวกลายเป็นน้ำตกปอย น้ำตกแก่งซอง และน้ำตกลูกโนทยาน แล้วไหลผ่าน อำเภอวังทอง ถูกเปลี่ยนชื่อมาเป็นแม่น้ำวังทอง จากนั้นไหลไปรวมกับแม่น้ำน่าน ที่อำเภอบางกระทุ่ม ลำน้ำเข็กเป็นแม่น้ำที่ไม่ใหญ่นัก ในช่วงฤดูฝนกระแสน้ำจะไหลเชี่ยวกรากเป็นสีน้ำตาลเข้ม แต่ในช่วงฤดูแล้ง กระแสน้ำจะลดความรุนแรงลงเปลี่ยนมาเป็นสีขาวสดใส กระแสน้ำจะไหลเคียงคู่นานไปกับทางหลวงหมายเลข 12 กระแสน้ำจะไหลผ่านเกาะแก่งมากมาย ทำทายความสามารถของนักล่องแก่งมืออาชีพเป็นอย่างดี



จุดเด่นของลำน้ำและกิจกรรม

ล่องแก่งลำน้ำเข็ก ลำน้ำเข็กเป็นลำน้ำที่เหมาะสมสำหรับการล่องแก่งด้วยเรือยางได้อย่างสนุกสนาน มีความเร็วใจตลอดเส้นทาง ไล่ระดับความยาก จากระดับ 1-5 ผ่านเกาะแก่งต่างๆ จำนวน 11 แก่ง เหมาะสำหรับผู้ล่องแก่งมือใหม่ จนระดับพันธุ้แท้ล่องแก่ง ที่ชอบความท้าทาย ดินแดน สนุกสนาน ด้วยระยะทางล่องแก่ง ประมาณ 7-8 กิโลเมตร (เริ่มจาก กม.52- กม.44) ใช้เวลา 2-3 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับกระแสน้ำ

ลำน้ำเข็ก มีจุดเด่น คือเป็นลำน้ำที่เคียงขนานคู่กับทางหลวงหมายเลข 12 (พิษณุโลก - หล่มสัก) การเข้าถึงสะดวกสามารถเลือกจุดขึ้นลงได้ตามความเหมาะสม มีทัศนียภาพที่สวยงามของป่าไม้สองข้างทาง พบเกาะแก่งมากมายกระจายอยู่ตามลำน้ำ มีระยะให้พักและเตรียมตัวก่อนลงแก่งต่อไป



นอกจากการล่องแก่งที่สนุกสนานและท้าทายแล้ว นักท่องเที่ยวจะได้ชิมกาแฟแก่งซอง ซึ่งเป็นกาแฟท้องถิ่นพันธุ์อาราบิก้า ดันตำรับแท้ๆ ที่มีความเข้มข้น ด้วยความมัน และหวานหอมกลมกล่อมไม่แพ้ที่อื่น "กาแฟแก่งซอง" ได้รับการเผยแพร่อย่างแพร่หลาย และเป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวบนเส้นทางหลวงหมายเลข 12 อีกด้วย



แผนผัง เส้นทางล่องแก่งลำน้ำเข็ก พิษณุโลก

Routing map of whitewater rafting on Kheg River

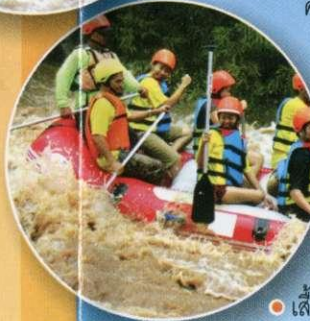
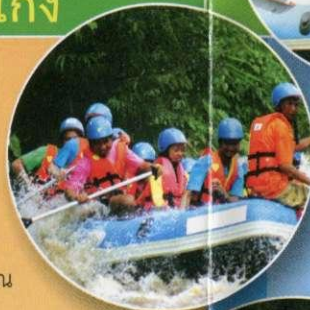




แก่งที่ท้าทายต่างๆ ที่ต้องผจญภัย 11 แก่ง

1. **แก่งท่าข้าม** มีระดับความยากระดับ 1-2 เป็นแก่งน้ำขนาดเล็ก พอให้นักล่องแก่งได้ฝึกบังคับเรืออย่างสร้างความคุ้นเคยกับการล่องแก่ง
2. **แก่งไทร** มีระดับความยากระดับ 3-4 เป็นแก่งที่มีระดับความยากง่าย ในการบังคับเรืออย่างให้ผ่านแก่งนี้ไปได้จะต้องใช้ทักษะในการบังคับเรืออย่างพอสมควร กระแสน้ำจะไหลแยกออกเป็นสองทาง
3. **แก่งมรดกป่า** มีระดับความยากระดับ 3
4. **แก่งปากยาง** มีระดับความยากระดับ 3 แก่งปากยางนี้จะมีควมยาวต่อเนื่องกันประมาณ 100 เมตร กระแสน้ำไหลจะอยู่ทางด้านซ้ายของลำน้ำ
5. **แก่งสวนรัชมังคลา** มีระดับความยากระดับ 3-4 ถ้าเป็นช่วงที่น้ำ มากๆ จะมียอดคลื่นสูงเกิน 1 เมตร
6. **แก่งซาง** จะมีลักษณะเป็นลำน้ำที่กว้างมาก และกระแสน้ำจะลดระดับลงมาเป็นแต่ละช่อง และกว่าจะหมดแก่งซางนั้นลำน้ำก็จะลดระดับลงมากไม่ต่ำกว่าสิบเมตร ลำน้ำจะหักศอก เลี้ยวซ้าย ในทันทีที่เรือยล่งมาถึงจุดนี้ นักล่องแก่งจะเห็นความยิ่งใหญ่ของแก่งซาง ความรุนแรงของลำน้ำ ที่ไหลผ่านเกาะแก่งลดหลั่นลงมา เป็นชั้นๆ มีลักษณะคล้ายฟองคลื่นสีขาว กระจ่ายไปทั่วลำน้ำแห่งนี้ ความเร็วในการล่องแก่งน้ำซางได้เริ่มขึ้นแล้วที่แก่งซาง
7. **แก่งโสภาราม** เป็นแก่งคดเคี้ยวเลี้ยวไปมาคล้ายตัว S ความรุนแรงของกระแสน้ำไม่มากนัก แต่นักล่องแก่งจะต้องใช้ทักษะในการพายเรืออย่างค่อนข้างสูง
8. **แก่งนางคอย** มีระดับความยากระดับ 4-5 อยู่ห่างจากแก่งซางระยะทางไม่ไกลกันเท่าใดนัก ลักษณะของแก่งนางคอยจะค่อยๆ ลดระดับกันลงมาเป็นชั้นๆ ในบางครั้งกระแสน้ำที่ไหลกระทบกับ ชั้นหินของแก่งนางคอยจะมีความสูงเกือบสองเมตรเลยทีเดียว ดังนั้นในการล่องเรืออย่างผ่านแก่ง นางคอยนั้นนักล่องแก่งจะต้องใช้ทักษะในการพายสูง เพราะมีเจ็มน้ำไหลและเกาะแก่งต่างๆ ที่จมอยู่ใต้น้ำอาจจะทำให้เรือพลิกคว่ำลงได้ง่ายๆ
9. **แก่งยาว** มีระดับความยากระดับ 3-5 จะมีความยาวของแก่งประมาณ 100 เมตรสมกับชื่อแก่งยาว กระแสน้ำจะไหลผ่านโขดหินตลอดจนเกาะแก่งที่จมอยู่ใต้น้ำมากมายในช่วงฤดูฝนในบางช่วงของแก่ง กระแสน้ำอาจจะลดระดับลาดเอียงตกลงอย่างน่าใจหาย นักล่องแก่งจะต้องใช้ทักษะในการพายเรือ ผ่านแก่งนี้ค่อนข้างสูง
10. **แก่งวังน้ำเย็น** มีระดับความยากระดับ 1-2
11. **แก่งทับขุนโท** มีระดับความยากระดับ 1-2 เป็นแก่งสุดท้ายในการผจญภัยลำน้ำซาง

ช่วงเวลาหรือฤดูกาลที่เหมาะสม : ฤดูฝน
เดือนมิถุนายน-ตุลาคม



ข้อควรปฏิบัติ ก่อนการเดินทางล่องแก่ง

ก่อนจะไปล่องแก่งควรเตรียมตัวสำหรับการเดินทางให้เหมาะสม เพื่อให้ได้รับความสนุกสนาน ความปลอดภัย ดังต่อไปนี้

- พื้นที่ที่จะเดินทางไปส่วนใหญ่จะอยู่ในเขตป่าต้นน้ำที่ธรรมชาติมีความเปราะบาง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องติดต่อขออนุญาตเดินทางเข้าไปในพื้นที่ต่างๆ ให้ถูกต้อง
- การล่องแก่งเป็นกิจกรรมประเภทท่องเที่ยวธรรมชาติที่เกี่ยวกับการผจญภัย จำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญระมัดระวังอย่างยิ่งในการร่วมกิจกรรมต่างๆ โดยเลือกใช้บริการที่มีการจดทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวแล้วเรียบร้อย และตรวจสอบรายการท่องเที่ยว และข้อตกลงต่างๆ ให้เรียบร้อย เช่น การประกันภัยเครื่องมือ อุปกรณ์ที่มีการให้บริการ
- การเตรียมตัวท่องเที่ยวทางน้ำ ควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสม เช่น กางเกงขาสั้น และเสื้อผ้า ควรใช้ผ้าที่แห้งง่าย รองเท้าแตะที่มีสายรัดจะดีมาก เพราะต้องเตรียมพร้อมที่จะเปียกน้ำ และขึ้นไปเดินบนฝั่ง หากมีการเดินป่าระยะทางไกล ก็จำเป็นต้องนำรองเท้าผ้าใบไปอีกคู่หนึ่ง ในช่วงฤดูหนาวควรมีเสื้อแจ็กเกต ผ้าพันคอไว้ใส่กันหนาวช่วงที่ล่องแก่งด้วย
- เสื้อผ้า อุปกรณ์สำหรับแคมป์ และกล้องถ่ายภาพ และของใช้ต่างๆ ควรใส่ถุงพลาสติกหรือถุงกันเปียกให้เรียบร้อย การเตรียมสัมภาระต่างๆ นำไปเฉพาะที่จำเป็นจริงๆ เพราะพื้นที่ขนส่งสัมภาระจำกัด
- ในการล่องแก่งควรศึกษาข้อปฏิบัติการพายเรือ พยายามมีส่วนร่วมในการเดินทางอย่างดี ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกัปตันเรือ และมัคคุเทศก์

การล่องแก่ง นอกจากจิตใจ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและอุปกรณ์ที่ใช้ในการล่องแก่งแล้ว สิ่งที่ต้องเตรียมเพิ่มเติม ได้แก่

- เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วกระชับ มีความคล่องตัว เนื้อเบาและแห้งง่าย เช่น กางเกงขาสั้นและเสื้อยืด
- รองเท้าสำหรับสวมใส่ในขณะล่องแก่ง ควรเลือกรองเท้าที่มีน้ำหนักรเบา ไม่ลื่น มีสายรัดส้นเท้าเพื่อไม่ให้หลุดหายไปกับสายน้ำ
- นอกจากนี้ ยังมีข้าวของประเภทอื่นๆ อีก เช่น ถุงกันน้ำสำหรับใส่สัมภาระ ที่ไม่ยอมให้เปียกน้ำ อาหาร เตินท์ และเครื่องนอน สำหรับการล่องแก่งที่จะต้องใช้เวลาหลายวัน หรือในระยะไกล สุดท้ายที่ขาดไม่ได้ ก็คือ ยาและเครื่องมือปฐมพยาบาลเบื้องต้น สิ่งเหล่านี้ควรพกพาเอาไว้ไม่เสียหาย (ส่วนใหญ่ผู้ประกอบการจะจัดเตรียมไว้ให้)



ความปลอดภัย ผู้ประกอบการล่องแก่งลำน้ำซางได้รับการอบรมหลักสูตร Best Practice และปฏิบัติตามข้อบังคับชมรมผู้ประกอบการล่องแก่งลำน้ำซาง มีชุดปฏิบัติการช่วยเหลือและระงับภัยตามจุดต่างๆ เป็นระยะ มีการบรรยายสรุปความเข้าใจในการปฏิบัติร่วมกันระหว่างนักท่องเที่ยวนักกอล์ฟ และการใช้อุปกรณ์ที่มาตรฐาน อาทิ เรือยาง หมวกนิรภัย เสื้อชูชีพ ประกันภัย (ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขข้อตกลงของผู้ประกอบการ)



เรื่องน่ารู้ เกี่ยวกับการล่องแก่ง

การแบ่งระดับความยากง่ายของสายน้ำที่เราจะไปล่องแก่ง สามารถแบ่งได้เป็น 6 ระดับ เริ่มจากระดับง่าย ๆ คือระดับ 1 ไปจนถึงระดับ 6 ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่ยากที่สุด

ระดับ 1 จัดได้ว่าเป็นระดับที่ง่ายมาก คนทั่วไปสามารถพายได้บนสายน้ำไหลเอื่อย เรียกว่า เหมาะสำหรับผู้เริ่มล่องแก่งเป็นครั้งแรก

ระดับ 2 สายน้ำไหลแรงขึ้นมามีกระด้าง ในระดับนี้ผู้พายจะต้องมีทักษะในการพายอยู่พอสมควร

ระดับ 3 สายน้ำแรงระดับปานกลาง มีแก่งให้ผู้พายได้ตื่นเต้นเป็นระยะๆ ในการพายจะต้องฝึกฝนเทคนิคการพาย และเรียนรู้ถึงลักษณะของสายน้ำ

ระดับ 4 เป็นระดับที่ยากต้องใช้เทคนิคการพาย และต้องใช้ความระมัดระวังในการล่องแก่ง

ระดับ 5 อยู่ในระดับที่ยากมาก สายน้ำไหลเชี่ยว จะต้องใช้เทคนิคและประสบการณ์ในการพายสูงนอกจากนี้ยังต้องเพิ่มความระมัดระวังในการล่องแก่งเป็นพิเศษ

ระดับ 6 จัดอยู่ในระดับที่อันตรายไม่เหมาะสำหรับการล่องแก่ง เพราะแก่งมีลักษณะเป็นน้ำตก

ข้อปฏิบัติเมื่อตกน้ำ

หากพลัดตกลงไปในน้ำ ควรจดจำวิธีการช่วยเหลือตนเอง เพื่อนำไปปฏิบัติตาม ดังนี้

- พยายามว่ายน้ำเข้าหาเรือ หรือเข้าฝั่งให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับอันตรายจากกระแสน้ำ และแก่งหิน
- พยายามลอยตัวให้อยู่เหนือน้ำในท่านอนหงาย ยกขาสองข้างขึ้นในระดับผิวน้ำ เพื่อให้เสื้อชูชีพช่วยพยุงตัวให้ลอย
- ในขณะที่กำลังถูกน้ำพัดไปเรื่อยๆ ให้เหยียดขาไปตามด้านที่กระแสน้ำไหล เพื่อเป็นการป้องกันตัวเอง จากการกระแทกกับหินและคอกๆ เตะขาในน้ำ เพื่อช่วยชะลอความเร็วของกระแสน้ำที่พัด
- อย่างงอเข่าหรือคว่ำหน้าเพราะจะทำให้ร่างกายไปกระแทกกับสิ่งที่อยู่ใต้น้ำได้
- หากไม่มีโอกาสว่ายน้ำเข้าฝั่งก็ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำตอนต้น พยายามตั้งสติ และหาที่ยึดเกาะเพื่อรอเรือ หรือทีมช่วยเหลือมารับ
- หากตกในกระแสน้ำเชี่ยว ไม่ควรรีบเกาะเรือยางเพราะกระแสน้ำจะพัดพาเราไปด้วยความเร็ว อาจได้รับอันตรายจากโขดหินหรือกิ่งไม้

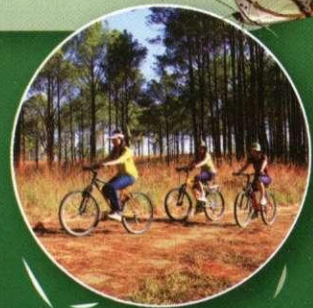


การเดินทาง

จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 1 ถนนพหลโยธินถึงสิงห์บุรี แล้วแยกเข้าทางสายเอเชีย ทางหลวงหมายเลข 11 สายอินทร์บุรี - ตากฟ้า จนถึงทางหลวงหมายเลข 12 สายพิษณุโลก-หล่มสัก ที่อำเภอวังทอง เลี้ยวขวาไปทางอำเภอหล่มสัก ลำน้ำเข็กไหลคั่นขนานกับเส้นทางหมายเลข 12 (กม.44-กม.52) สามารถล่องแก่งได้โดยติดต่อผู้ประกอบการล่องแก่งลำน้ำเข็กตลอดเส้นทาง รวมระยะทางจากกรุงเทพฯ 435 กิโลเมตร หรือ

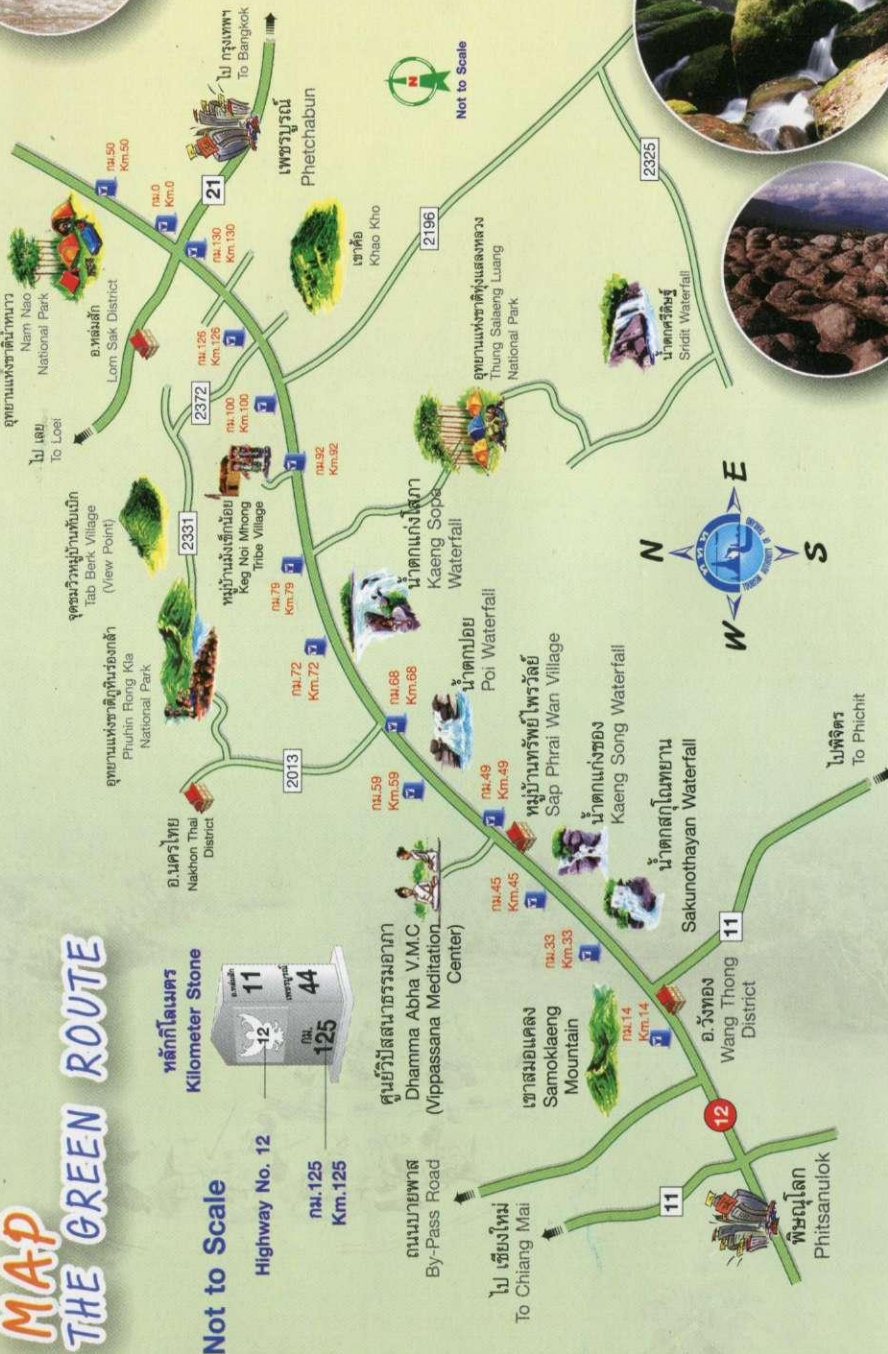
จากอำเภอวังน้อยแล้วแยกเข้าทางสายเอเชีย ทางหลวงหมายเลข 32 เข้าจังหวัดนครสวรรค์ แล้วใช้เส้นทาง 117 ตรงสู่จังหวัดพิษณุโลก ผ่านตัวเมืองพิษณุโลก เดินทางตามทางหลวงหมายเลข 12 (พิษณุโลก-หล่มสัก) ระยะทาง 44-52 กิโลเมตร รวมระยะทาง 429 กิโลเมตร

นอกจากการล่องแก่งผจญภัยบนสายน้ำแล้ว ในพื้นที่ใกล้เคียงยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกหลายแห่ง เช่น ชมแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและประวัติศาสตร์ อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า ชมแปลงกะหล่ำปลีที่ใหญ่ที่สุด และจุดชมวิวยุ้งสูงที่สุดในจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ภูทับเบิก ชีจรรย์ยานลัมผัสธรรมชาติที่อุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง และลัมผัสอากาศหนาวเย็นบริสุทธิ์ แหล่งท่องเที่ยวต่างๆ บนเขาค้อ เป็นต้น (แผนที่สาย 12)



MAP THE GREEN ROUTE

เส้นทางธรรมชาติสาย 12 พิษณุโลก - หล่มสัก



รายชื่อผู้ประกอบการล่องแก่งลำน้ำเข็ก

1. กลุ่มวิสาหกิจบ้านทรัพย์เจริญ
โทรศัพท์ 08 9267 1670
2. แคมป์บึงไซด์
โทรศัพท์ 0 2961 2204-5 / 08 1341 4529
โทรสาร 0 2961 2025
3. น้อยล่องแก่ง
โทรศัพท์ 08 1786 8449 / 08 6213 9692
4. น้ำเข็กทัวร์
โทรศัพท์ 08 9858 3525 / 08 1594 4844
โทรสาร 0 5529 3265 www.raftthai.com
5. ปิ๊ปป๊าว์
โทรศัพท์ 08 6200 8778 / 08 1680 3939
โทรสาร 0 5529 3265
6. พนาวัลย์รีสอร์ท
โทรศัพท์ 08 1040 5003 โทรสาร 0 5529 3040
7. มัลยาทัวร์
โทรศัพท์ 08 9017 4879 / 08 3622 4401
โทรสาร 0 5529 3508
8. มาร์คทัวร์
โทรศัพท์ 0 5522 3931 โทรสาร 0 5529 3352
9. ริมแก่งทัวร์
โทรศัพท์ 08 7847 3302 โทรสาร 0 5529 3370
10. ร่องฤทธื์ทัวร์
โทรศัพท์ 08 1041 6055 / 08 9859 4563
11. เลเจนท์แอดเวนเจอร์
โทรศัพท์ 08 1266 6797 โทรสาร 0 5529 3271
12. ลุงหวดทัวร์
โทรศัพท์ 08 1036 6322 / 08 4819 3679
โทรสาร 0 5529 3508
13. ล่องแควคันทรีทัวร์
โทรศัพท์ 0 5529 3338 / 08 7210 3843 / 08 7307 4843
14. ใหญ่ทัวร์
โทรศัพท์ 08 7843 5255
15. แอดเวนเจอร์แคมป์
โทรศัพท์ 08 9041 4355 โทรสาร 0 5529 3338

แผนที่พักใกล้เคียง

1. ทรัพย์ไพรวัลย์แกรนด์
โฮเต็ลแอนด์รีสอร์ท 0 5529 3293
2. วณธาราเฮลท์รีสอร์ทแอนด์สปา 0 5529 3411-4
3. เรนฟอเรส รีสอร์ท 0 5529 3085-6
4. พนาวัลย์รีสอร์ท 0 5529 3040
5. บ้านพักสวนป่าเขากระยาบ 08 1604 4207
6. เดอะฮิลล์รีสอร์ท 0 5529 3057-9
7. บ้านเคียงน้ำแก่งซอง 0 5529 3441
8. บ้านสวนวังนกแอ่นรีสอร์ท 08 9880 0004
9. บ้านพักน้ำตกหลังสวน 0 5529 3338
10. บ้านริมแก่ง 0 5529 3297

1. กาแฟสดจ้าววิ 0 5529 3271
2. ร้านถิ่นไทยลานล้นทม 08 1280 0595 / 08 3219 2822
3. ร้านนิตยา 0 5529 3212
4. บ้านแสงตะวัน 0 5531 8285
5. ร้านอาหารริมแก่ง 0 5529 3770

เบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญ

- สอบถามข้อมูลท่องเที่ยว 1672
ททท.สำนักงานพิษณุโลก 0 5525 2742-3
ตำรวจท่องเที่ยว 1155 / 0 5524 5357-8
ประชาสัมพันธ์จังหวัด 0 5525 1394

- สภ.เมืองพิษณุโลก 0 5525 8777
สถานีขนส่ง 0 5524 2430
สถานีรถไฟ 0 5525 8005
สนามบินพิษณุโลก 0 5530 1002
กรมอุตุนิยมวิทยา 1182
อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน 1669